



VOLUME 69 NUMÉRO 23 | 10 JUIN, 2024
JOURNAL - NOUVELLES MORAL ET BIEN-ÊTRE | BFC ESQUIMALT, C.-B.

La LOOKOUT

JOURNAUX ET ÉDITION

Buying or Selling?

I can help!

**CHRIS
ESBATI**

Knowledgeable Trustworthy
Dedicated

RE/MAX
CAMOSUN

250.744.3301
chris@victoriaforsale.ca

victoriaforsale.ca



Dernier Message

Le maître de 2e classe Steven Donegan joue de la trompette lors de la cérémonie à la chandelle organisée par le Comité de commémoration des anciens combattants (CCAC) le 30 mai au cimetière des anciens combattants d'Esquimalt. La cérémonie a rendu hommage à ceux qui ont servi et à ceux qui servent actuellement pour la paix et la liberté.

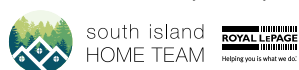
Photo : Marin de 3e classe Jordan Schilstra, Services d'imagerie des FMAR(P)



Your Relocation Specialists



Mike Hartshorne Personal Real Estate Corporation, Jenn Raappana Personal Real Estate Corporation,
Sarah Williamson, Rhys Duch & Kerry Marshall of Royal LePage Coast Capital Realty



250-474-4800
SouthIslandHomeTeam.com

CANEX
A division of CEMWS
Une division des SBMFC

CANADA'S MILITARY STORE

CANEX

CANEX.CA

1343 Woodway Rd., Esquimalt 250.388.6428



ISLAND OWNED AND OPERATED
SINCE 1984.

**VIEW OUR FLYER
IN THIS PAPER WEEKLY!**



Formation de mai Résultats du 5K

Nombre total de participants : 219 FAC et civils

Les PSP ont le plaisir d'annoncer les résultats suivants de la course de formation du mois de mai.

Félicitations à tous les participants, et nous nous réjouissons de vous retrouver tous mois après mois !

Classement :

1er.....	17:30.....	Lt Adrian Thow	Fleet School
2e.....	17:38.....	Ltv Rodney Newcombe.....	Calgary
3ème...	17:49.....	Graedon Church	FMF
4ème...	18:48.....	Capc Sebastian Harper	QG MARPAC
5ème...	19:00.....	Adjum Christopher Macintyre.....	SVCS
6e.....	19:35.....	Jonathan Martel-Trombley	Winnipeg
7e.....	19:42.....	Capc James Craven.....	FMF
8ème...	19:50.....	Mat1 Ben Fulton.....	NFS(P)
9e.....	20:23.....	Matc Mark Ritchie.....	Malahat
10e.....	20:32.....	Mat1 Hubert Desbiens.....	Winnipeg



Notre prochaine course aura lieu le 28 juin !

L'association navale visite le nouveau bâtiment de la flotte du Pacifique



Des membres de l'Association navale du Canada - Île de Vancouver visitent le NCSM Max Bernays à la BFC Esquimalt, le 18 mai, guidés par le Capitaine de corvette Clayton Erickson, commandant en second du navire. Photo : Paul Seguna, LCdr MRC (Ret'd) NAC-VI

Paul Seguna
CNA-VI

Le 18 mai, un groupe de la section de l'île de Vancouver de l'Association navale du Canada (ANC-VI) a visité le navire de patrouille extracôtier et arctique (NPEA) NCSM *Max Bernays*, récemment mis en service en tant que premier navire de la classe *Harry DeWolf* à se joindre à la flotte canadienne du Pacifique. Le commandant/commandante Clayton Erickson, commandant en second du navire et membre du CNA-VI, a personnellement guidé la visite dans l'ensemble du navire.

Le groupe d'officiers de marine à la retraite, repré-

sentant de nombreuses années d'expérience variée de la Marine royale canadienne (MRC), a été impressionné par cet ajout polyvalent aux capacités opérationnelles de la Marine canadienne. Les systèmes modernes de navigation,

d'ingénierie (propulsion diesel-électrique), de fonctionnement du pont d'envol et de soutien logistique - y compris la capacité de mener des opérations logistiques navire-terre - sont fusionnés dans cette classe avec un rayon d'action étendu et la capacité d'opérer dans des environnements maritimes diversifiés.

Ce navire et le futur NCSM Robert Hampton Gray (le sixième de la classe), qui doit également rejoindre la flotte du Pacifique, représentent une extension considérable de la portée et des capacités des opérations navales canadiennes dans l'immensité des régions du Pacifique, de l'Arctique et de l'Antarctique.



Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Max Bernays. Photo : Sergent Malcolm Byers

TRACKSIDE

AUTO SERVICE LTD.

A FULL SERVICE AUTO REPAIR FACILITY

- ✓ Induction & Fuel Injection Service
- ✓ Out of Province Inspection
- ✓ Diesel Fuel Service
- ✓ Brake service

- ✓ Oil service
- ✓ Electrical
- ✓ Exhaust
- ✓ Tires

Winner "2014 2nd PLACE" BEST OF THE CITY AWARDS Black Press

Ask about BG Protection Plan*

Where Dependability and Trust are a Priority... * under 80,000 km

784 Fairview Rd. • 250-383-5509 • tracksideautoservice.ca

WESTSHORE U-LOCK MINI STORAGE

MILITARY DISCOUNT OFFERED

- ✓ Residential and Commercial storage
- ✓ Award winning, modern facility
- ✓ Individually alarmed lockers
- ✓ Easy monthly rentals
- ✓ Heated lockers
- ✓ Easy access

selfstorage.ca

1621 Island Highway, 250-478-8767

Le NCSM Malahat effectue une voile d'entraînement de classe Orca

À PROPOS DE LA VOILE

Ltv Donald Den
NCSM Malahat OAP

Le NCSM *Malahat* a effectué une voile d'entraînement autonome de la classe Orca pendant le long week-end de la fête de Victoria, avec le soutien de l'Unité d'entraînement des embarcations de patrouille (PCTU).

Pendant trois jours, 23 marins de *Malahat* de différents grades ont pris la mer avec le PCT Moose 62 pour s'entraîner à la navigation, au matelotage, aux interventions en cas d'urgence à bord et pour se familiariser avec la vie à bord.

Il s'agissait de la première fin de semaine de navigation de la classe Orca depuis avant le début de la pandémie COVID-19, au cours de laquelle le NCSM Malahat a pu prendre la mer en tant qu'unité, en occupant la majorité des postes clés nécessaires pour exploiter un patrouilleur de classe Orca en toute sécurité en mer.

"C'était formidable de sortir en mer en tant que compagnie navale complète", a déclaré le quartier-maître de 1re classe Erik Lindholm, le Cox'n du week-end. "Beaucoup de nos nouveaux marins n'étaient jamais montés à bord d'un navire auparavant et ont maintenant cette expérience, tout en travaillant sur leur premier livre 'Know Your Ship' pour la classe Orca".

Le programme comprenait une formation dans le sud des îles Gulf, une navigation de nuit dans le détroit de Géorgie et une visite au port de Friday Harbor sur l'île de San Juan, dans l'État de Washington. L'équipage a profité du temps et des conditions météorologiques favorables pour suivre la progression du programme de formation formel et la formation sur le terrain, notamment la mise à l'eau et la récupération de petits bateaux, la manipulation des lignes et le grément, et la pratique des protocoles de lutte contre l'incendie et de contrôle des dommages.

"C'était génial de sortir avec toute l'unité pour suivre un entraînement indispensable", a déclaré le matelot de 1re classe (Mat1) Michael Gingras. "J'ai travaillé sur mon dossier de formation et j'ai appris à connaître différents systèmes. C'était génial d'être sur le navire avec tout le monde et de rencontrer des gens que je ne voyais pas souvent.

Les jeunes officiers et les officiers subalternes représentaient 16 membres de l'équipage de 24 personnes. La plupart d'entre eux ont participé à cette navigation en tant que membres du quart à la passerelle, ce qui leur a permis de se familiariser avec l'environnement maritime et d'acquérir de l'expérience, notamment en repérant divers mammifères marins, en assurant la vigie du navire et en contrôlant la direction et la vitesse du navire à la barre.

"Il a été très bénéfique pour les jeunes membres de pouvoir s'entraîner sur la passerelle et d'acquérir une véritable expérience en mer", a déclaré le lieutenant de vaisseau Bryn Stephenson, officier de pont du *Malahat* et officier des opérations pour la voile. "Les membres ont à la fois approfondi leur formation, mais se sont également beaucoup amusés, ce qui favorise la fidélisation des membres et le moral de l'unité."

Les techniciens maritimes du *Malahat* ont joué le rôle d'ingénieurs de la classe Orca et de rondiers, assurant la maintenance de la propulsion et de l'installation électrique et résolvant les problèmes lorsqu'ils se présentaient. Dans la cuisine, l'un des cuisiniers du *Malahat* a travaillé avec Mat1 Rocky Zhang du PCTU, le chef cuisinier, pour garder le ventre et le moral de l'équipage bien nourris avec la soupe quotidienne, les repas nutritifs et les délicieuses pâtisseries, y compris les croissants fraîchement sortis du four.

Tout le monde s'est occupé de la routine du navire et a maintenu la vigilance pendant que le *Malahat* opérait en mer. À l'arrivée à Friday Harbor, beaucoup ont contribué à la planification de la vis-

ite, à l'organisation d'activités sportives, à la satisfaction des exigences douanières et au maintien d'un service de garde vigilant.

"*Malahat* est fier d'être l'équipage organique d'une unité navale et de l'exploiter en toute sécurité en mer", a déclaré le lieutenant de vaisseau Justin Lam, officier de formation de *Malahat* et officier responsable de la voile. "Bien que nous développons le travail d'équipe et les compétences tout au long de l'année dans le cadre de divers exercices internes et externes, l'accomplissement d'une mission en mer renforce la cohésion et la confiance comme aucune autre expérience.

Outre les possibilités de formation, les membres ont vécu des expériences mémorables en mer, notamment en assistant en mer au sixième match des séries éliminatoires de la LNH entre les Oilers d'Edmonton et les Canucks de Vancouver, et en apercevant un groupe d'orques dans le détroit d'Haro.

"C'était une excellente occasion pour les marins chevronnés de revenir aux raisons fondamentales pour lesquelles ils ont choisi de s'engager dans la marine, et pour nos membres les plus récents de découvrir les joies et les défis uniques du service en mer parmi leurs amis et leurs collègues", a déclaré le capitaine de corvette Anne Gardam, commandant/commandante de *Malahat*, à l'issue de la navigation.

Lorsque les marins de *Malahat* ont débarqué, ils pouvaient vraiment réfléchir à la formation précieuse et au plaisir que seule une expérience à bord d'un navire peut apporter.

"Apprendre à connaître ce que c'est que de naviguer dans un navire était mémorable", a déclaré le matelot de 3e classe Isabelle Maguet, l'un des membres les plus juniors de *Malahat*. "Je vais bientôt terminer mon Instruction militaire de base au Québec et le fait d'avoir un peu d'expérience à bord d'un navire était formidable."

La navigation a été une entreprise de grande envergure, nécessitant des mois de planification, ce qui n'est pas une mince affaire pour des navigateurs novices et juniors.

Les tâches comprenaient :

- La vigie ;
- La barre ;
- Informer les dirigeants sur les risques d'ingénierie et les recommandations visant à atténuer les risques ;
- Lignes de manutention pour glisser et amarrer un navire ;
- Manœuvrer une petite embarcation pour se préparer à recevoir un navire le long de la côte ;
- Nourrir 24 personnes pendant trois jours tout en tenant compte des restrictions alimentaires.

La voile a offert toutes ces expériences en tant que bien entendu.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le matelot de 1re classe Rocky Zhang est une célébrité locale de la BFC Esquimalt, avec plus de 34K followers sur TikTok et 11K followers sur Instagram !
@rcnrocky



Photo de groupe de l'équipage du NCSM Malahat qui a participé à l'opération Malahat. Voile d'entraînement de la classe Orca sur le foc'sle du navire d'entraînement de la classe Orca PCT Moose 62. Photo : Sous-lieutenant intérimaire Carson Stoney.



MORAL ET BIEN-ÊTRE NOUVELLES BFC
ESQUIMALT, VICTORIA, C.-B.

LookoutNewspaper.com

LookoutNewspaperNavyNews LookoutNavyNews

ÉDITEUR EN CHEF

Jazmin Holdwayjazmin.holdway@forces.gc.ca

ÉDITEUR

Kate Bandura..... 250-363-3130

.....kateryna.bandura@forces.gc.ca

RÉDACTEUR

Peter Mallettmallett.peter@cfmws.com

PRODUCTION

Teresa Laird production@lookoutnewspaper.com

Leslie Eaton.....250-363-8033

.....leslie.eaton@lookoutnewspaper.com

ADMINISTRATION

Andrea Modesto250-363-3127

.....Andrea.Modesto@forces.gc.ca

PUBLICITÉ

Joshua Buck..... 778-977-5433

..... sales@forcesadvertising.com

CONSEILLERS ÉDITORIAUX

Capt Christopher Dubé250-363-4006

Ashley Evans

Rodney Venis 250-363-7060

Le LOOKOUT est publié tous les lundis, sous l'égide du Capv K. Whiteside, Commandant de la Base.

Published each Monday, under the authority of Capt(N)K Whiteside, Base Commander.

Le Rédacteur se réserve le droit de modifier, de condenser ou de rejeter les articles, photographies, ou annonces publicitaires pour adhérer au Manuel des politiques des PSP. Les opinions et annonces exprimées dans le journal ne reflètent pas nécessairement le point de vue du MDN.

The editor reserves the right to edit, abridge or reject copy or advertising to adhere to policy as outlined in PSP Policy Manual. Views and opinions expressed are not necessarily those of the Department of National Defence.



Tirage : 4 000 plus engagement
en ligne par semaine

Suivez-nous sur Facebook,
et Instagram pour rejoindre notre
communauté grandissante
des médias sociaux.

Une division des programmes de soutien
du personnel
CFB Esquimalt, PO Box 17000 Stn. Forces,
Victoria, BC V9A 7N2

Internet: www.lookoutnewspaper.com
Télécopieur: 250-363-3015

Accord de vente de produits du courrier canadien: 40063331



Thomas Goenczi

Contributeur Lookout

L'une des caractéristiques distinctes de la survie à une expérience traumatisante est la lutte contre les cauchemars qui sont enracinés dans l'événement. Il s'agit sans aucun doute de l'une des manifestations les plus débilantes du trouble de stress post-traumatique.

Il peut être déroutant et frustrant d'être coincé dans un thème récurrent de rêves sans savoir comment les traiter ; cela peut aussi être un fardeau énorme pour notre corps. Nous avons besoin de sommeil tout autant que de nourriture, d'eau et d'abri. Sans lui, notre esprit et notre corps commencent à s'effondrer et nous ne sommes pas en mesure de fonctionner de manière optimale.

Sur le plan mental, le manque de sommeil nous expose à des sautes d'humeur rapides, qui peuvent aller de l'apathie anéantissante à une immense irritabilité. L'absence de sommeil réparateur dans notre vie quotidienne nous place en terrain instable, tant sur le plan cognitif qu'émotionnel. Nous nous sentons vulnérables face à notre environnement et tout ce qui nous entoure nous rend tout simplement grincheux.

Dans notre corps, tout semble plus lourd ; le cerveau se sent intuitivement gonflé à force de faire des heures supplémentaires à cause du manque de repos, les paupières ressemblent à des sacs de sable, chaque clignement étant une bataille pour garder les yeux ouverts, et nos choix de chaussures semblent faits de fer et de béton. Les recherches, bien que limitées,

ont montré que le manque de sommeil affaiblit notre système immunitaire en augmentant l'inflammation dans notre corps et en altérant le fonctionnement des cellules immunitaires, telles que les cellules tueuses naturelles et les cellules T, qui sont essentielles pour lutter contre les maladies et les infections.

Un traumatisme refoulé (caché inconsciemment) ou réprimé (ignoré consciemment) finira par se faire sentir. Nous pouvons nous cacher des pensées, des souvenirs ou des émotions pénibles pour une question de temps seulement, jusqu'à ce qu'ils se manifestent et que nous nous retrouvions face à eux. L'une des façons dont il nous confronte est par le biais des rêves.

Les rêves, et plus particulièrement les cauchemars, sont l'un des plus grands perturbateurs psychiques qui mettent en lumière le matériel inconscient de notre psyché. Ils peuvent être une porte d'entrée vers une compréhension personnelle plus profonde. Lorsque nous commençons à donner un sens à nos rêves, nous sommes mieux informés dans notre vie éveillée.

Nous avons tous ces rêves qui nous accompagnent tout au long de notre vie. Ils ne semblent jamais échapper à notre mémoire, quel que soit le nombre d'années écoulées depuis qu'ils ont été faits. Cependant, lorsque nos rêves sont liés à nos traumatismes, un certain niveau de peur s'installe autour de l'état de sommeil.

Notre anxiété augmente lorsque nous nous préparons à nous reposer, car nous ne savons pas quand ou si un rêve lié à notre traumatisme peut survenir. L'épuisement s'installe, mais nous luttons contre le

besoin de dormir pour éviter d'affronter un cauchemar potentiel.

Le problème des cauchemars liés à un traumatisme est qu'ils ne sont apparemment pas déclenchés par un élément déclencheur - ou du moins par un élément perceptible. Nous savons qu'un flashback traumatique est souvent déclenché par notre environnement, mais il semble que les rêves soient activés par une force interne. C'est logique si l'on considère les rêves comme des manifestations symboliques de notre inconscient.

Lorsque nous dormons, notre conscience glisse dans un autre monde, qui peut parfois sembler plus réel que celui dans lequel nous vivons à l'état de veille. Il est rempli de fantaisie, d'amour, d'horreur et de mystère. Faire un cauchemar basé sur un traumatisme nous donne à réfléchir et indique que nous n'avons pas encore totalement surmonté notre blessure psychique. Nous avons encore du travail à faire, et l'éviter n'est plus une option.

La semaine prochaine, nous verrons comment commencer à donner un sens aux différentes images qui apparaissent dans un cauchemar traumatique et comment sortir enfin de la boucle récurrente de ce type de rêves.

Thomas Goenczi est un vétérinaire de la MRC et un conseiller clinique diplômé qui exerce en cabinet privé : Well Then Therapy.

Le contenu n'est pas destiné à remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel. Demandez toujours l'avis de votre professionnel de la santé mentale ou d'un autre prestataire de soins qualifié pour toute question relative à votre état de santé.



TSPT : Cauchemars

GALAXY MOTORS

THE BEST PLACE TO BUY YOUR NEW CAR!

DLR# 30897 30897 & 40982

Over 34 years in Business
Family Owned & Operated

www.galaxymotors.net
www.galaxyrv.net

**WHEN YOU NEED
A VEHICLE OR RV,
VISIT GALAXY MOTORS!**

- THE **LARGEST INVENTORY ON VANCOUVER ISLAND**
- **5 DEALERSHIPS PLUS 2 RV LOCATIONS TO SERVE YOU**

10% OFF
for all active
military members.



LANGFORD AUTO Sales 250-478-7603
4391 Westshore Parkway

RV Sales 250-590-7425
4377 Westshore Parkway

COLWOOD AUTO Sales 778-440-4115
1772 Island Highway



NOUVELLES MISES À JOUR



NOUVELLES MISES À JOUR

Les instructions relatives à la tenue vestimentaire des Forces canadiennes apportent des précisions supplémentaires.

Histoires de défense

De nouvelles mises à jour ont été apportées aux Instructions sur la tenue des Forces canadiennes afin d'améliorer l'uniformité du respect de l'ORFC 17.02 : Volume I - Chapitre 17 Tenue et apparence, où "la tenue et l'apparence de tous les grades, en uniforme ou en tenue civile, doivent en toute occasion faire honneur aux FAC et à l'individu".

Les changements entreront en vigueur le 2 juillet 2024. Les membres et les dirigeants des Forces armées canadiennes (FAC) ont maintenant la possibilité d'examiner et de comprendre ces mises à jour et de procéder à des ajustements avant que les changements n'entrent en vigueur. Les nouvelles mises à jour comprennent les quatre éléments clés suivants :

- Les cheveux dépassant la partie inférieure du col de la chemise doivent être attachés loin du visage. Le volume des cheveux ne doit pas empêcher le port correct de la coiffure ou de l'équipement de protection.
- Lorsqu'ils sont nécessaires, les accessoires pour cheveux tels que les épingles à cheveux et/ou les barrettes doivent être noirs ou d'une couleur similaire à celle des cheveux du membre.
- Les poils du visage ne doivent pas dépasser 2,5 cm (1 pouce) de longueur ou de volume, quel que soit le style.

Un langage et des illustrations seront inclus dans la norme de toilettage afin de clarifier les attentes.

Conformément au DOAD 5516-3, les membres qui obtiennent un aménagement religieux ou spirituel le voient inscrit dans leur dossier personnel, ce qui leur évite d'avoir à demander les mêmes aménagements à la suite d'affectations cycliques ou de transferts d'unités. Les membres doivent communiquer

ces exigences à leur chaîne de commandement. Les chefs conservent le droit d'imposer des restrictions en fonction de la nécessité de répondre aux exigences de sécurité et aux besoins opérationnels de leur contexte.

Une importante mise à jour des instructions sur la tenue vestimentaire des FC a eu lieu en septembre 2022 afin de rendre la politique plus inclusive et moins prohibitive, et de donner aux membres des FAC une plus grande liberté de faire des choix personnels concernant leur apparence, tout en faisant honneur aux FAC et en maintenant la sécurité et l'efficacité opérationnelle. Bien que les changements aient eu de nombreux effets positifs, l'interprétation et l'application n'ont pas été uniformes.

"Ce qui s'est perdu dans la traduction, c'est ce que nous, qui choisissons de servir, représentons lorsque nous portons l'uniforme de la FAC", explique l'adjudant de la FAC, Bob McCann. "Nous ne représentons pas seulement notre personne, mais tous ceux qui ont porté cet uniforme et se sont battus avant nous pour que nous puissions jouir des libertés et du mode de vie qui sont les nôtres aujourd'hui."

Le Comité de l'habillement et de la tenue de la Défense nationale se réunit régulièrement pour discuter des questions relatives à l'habillement et à la tenue. Les instructions relatives à la tenue des FC font l'objet d'ajustements afin de les aligner sur les principes énoncés. Ces ajustements sont effectués de manière continue, selon les besoins.

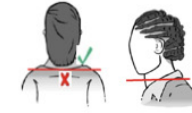
Au fur et à mesure que la société évolue, notre armée adapte et fait évoluer ses normes pour refléter la population qu'elle sert. Les chefs à tous les niveaux sont responsables du maintien des normes professionnelles dans un environnement de travail diversifié et inclusif, afin que le personnel sous leur commandement réponde aux attentes des Instructions sur la tenue vestimentaire des FC.

Dosage des cheveux

Les cheveux ne doivent pas couvrir le visage



Les cheveux qui dépassent de la nuque doivent être attachés à l'arrière du col.



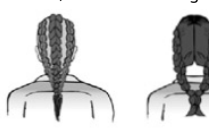
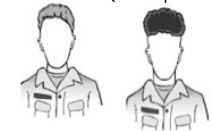
Les cheveux ne doivent pas tomber sur le visage lorsqu'on se penche en avant.



Les cheveux ne doivent pas empêcher le port correct de la coiffure.



Quelle que soit la coiffure, elle doit être soignée, propre, ordonnée et refléter une image positive de la FAC.



Ce qu'il ne faut pas faire

Les cheveux doivent être soignés.

- pas de chignon désordonné
- pas de mèches lâches
- pas d'épingles qui dépassent
- pas de grosses barrettes
- la frange ne doit pas couvrir ou tomber sur le visage

Les cheveux doivent être attachés s'ils tombent sous le col de la nuque.

Les cheveux ne doivent pas empêcher le port correct d'une coiffure.



Dos des poils du visage

Tous les types de pilosité faciale et de favoris sont autorisés.

Les poils du visage doivent être taillés en lignes nettes, soignés et symétriques, pour une longueur maximale de 2,5 cm (1 pouce). La moustache, y compris la moustache en guidon, ne doit pas dépasser 2,5 cm de long.



Poils du visage à ne pas faire

Exemples de poils faciaux d'une longueur supérieure à 2,5 cm (1 pouce).



Accessoires autorisés



Accessoires non autorisés



Lettre à la rédaction

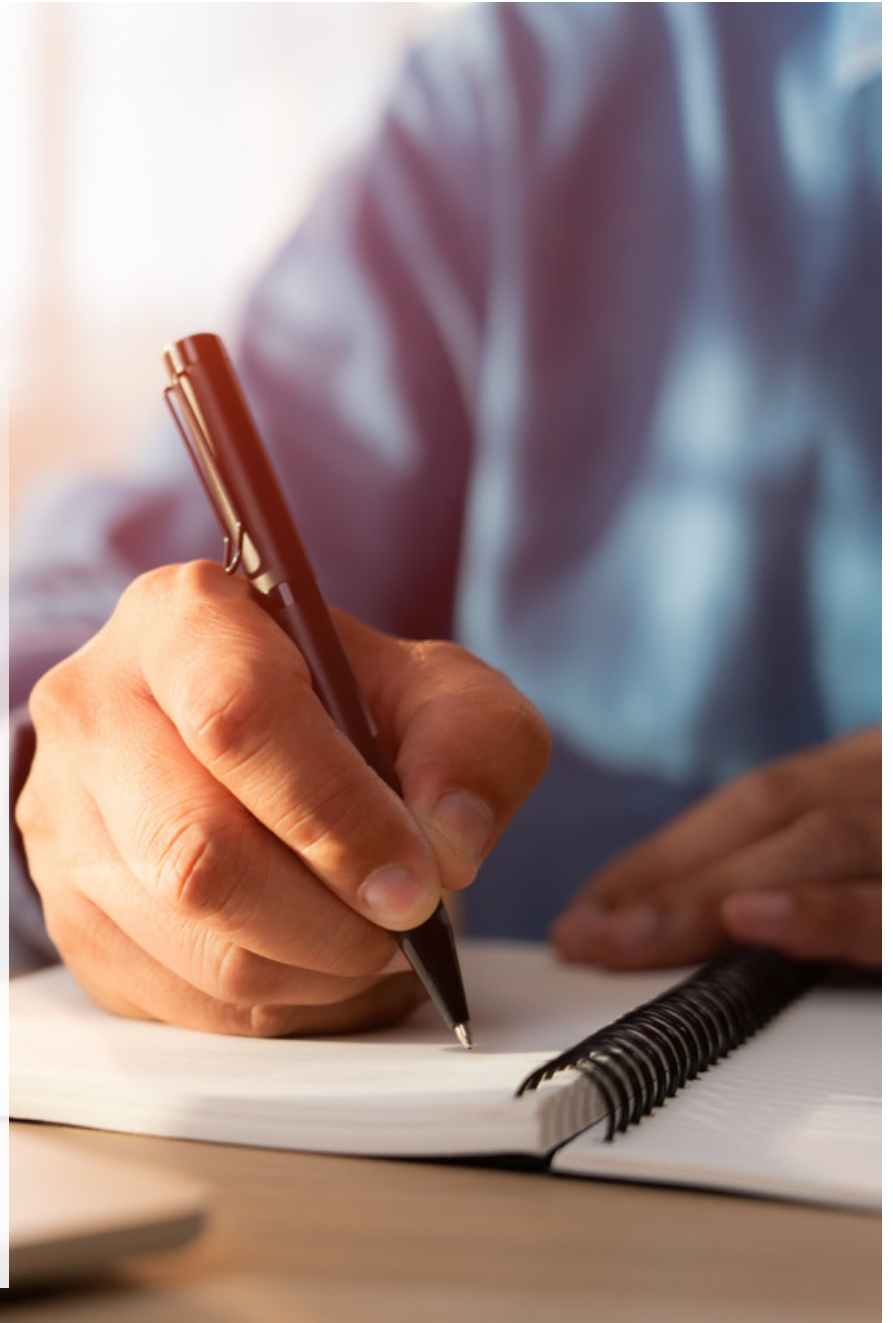
Les réalisations importantes du contre-amiral Pullen décrites dans le numéro du 13 mai ont omis une contribution majeure de l'amiral qui a évité à la Marine royale canadienne de se retrouver dans une situation très embarrassante, car elle ne disposait pas d'un nombre suffisant d'officiers/pilotes pour "équiper" le grand nombre d'avions Tracker et Banshee nouvellement acquis (au milieu des années 1950) pour opérer à bord du nouveau porte-avions NCSM Bonaventure, qui devait être mis en service en 1957, de même, un grand nombre d'officiers MARS/MARE seront nécessaires pour "équiper" la nouvelle flotte de "Cadillacs" qui entrera en service à la fin des années 1950 et au début des années 1960.

D'après mes informations historiques, le contre-amiral Pullen a été l'initiateur du "Venture Officer Training Plan", 1954-1966, un plan d'éducation et de formation des officiers sur deux ans (abrégé en SSOP les trois dernières années), dont on avait désespérément besoin pour former des officiers en grand nombre afin de renouveler l'équipage des nombreux avions et navires qui constituaient la flotte de l'après-guerre. Il a chargé le capitaine (plus tard contre-amiral) R.P. Welland de "mettre en œuvre" le programme, puis de commander "Venture" en tant que premier Cmdt.

Le succès de ce programme de formation a été prouvé lorsqu'un comptage a été effectué à la fin des années 1960, identifiant l'effectif des pilotes de la station aéronavale de Shearwater comme étant composé d'environ 75 pour cent de "Ventures". Après l'unification (1968) et la disparition de la branche aéronavale, nombre de ces pilotes sont devenus commandants d'escadron et de base au sein du commandement aérien (ARC). Dans les flottes de surface et sous-marine, des dizaines et des dizaines d'officiers étaient des "Ventures" à tous les niveaux de grade, trois d'entre eux sont devenus vice-amiraux au sein du commandement maritime (MRC).

Colonel Stanley Brygadyr (retraité),

Pilote de la MRC, 'Venture' Grad 1959.



RÉSERVEZ LA DATE !

BBQ de la Semaine nationale de la fonction publique

Mardi 11 juin
1200-1400 ET 1630-1830



Arsenal FMF
Bâtiment D250
A l'extérieur du côté
SE du bâtiment, dans
la zone nouvellement
pavée et paysagée.

Consultez le tableau d'affichage pour plus
d'informations et de détails.

\$3 SALAD DAY

JUNE 12
2024

Monthly,
every 2nd
Wednesday

Nelles &
Venture
galleys

JOURNÉE DE LA SALADE À 3\$

12 JUIN
2024

Cuisine
Nelles et
Venture

Chaque
mois, 2ème
mercredi

BROUGHT TO YOU BY THE HEALTHY NUTRITION WORKING GROUP
PRÉSENTÉ PAR LE GROUPE DE TRAVAIL SUR L'ALIMENTATION SAINE



Les quatre lettres du CRFM à retenir !

Veillez à vous inscrire auprès de votre CRFM et à cocher la case de consentement sur votre Plan de garde familial.

**Holly Bridges et
Adjud Trevor Bull,**
Défenseur des familles de l'ARC

Il y a tant de choses à prendre en compte, à planifier et à mettre en place lorsqu'il s'agit de n'importe quel type de déménagement, en particulier un déménagement militaire. C'est souvent l'un des événements les plus stressants de la vie d'une famille de militaires !

Dans les Forces armées canadiennes (FAC), nous avons accès à un groupe de services qui peuvent nous aider à traverser cette période stressante (et bien d'autres) en nous fournissant des ressources, des informations et des contacts pour nous guider pendant notre déménagement. Ces services sont offerts par le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de votre localité.

Les CRFM sont situés dans toutes les bases et escadres du Canada. Les services sont également offerts à nos membres HorsCAN, et ils ont une présence virtuelle importante. Les emplacements et les services des CRFM peuvent être consultés sur le site Web SBMFC.ca en sélectionnant votre communauté locale. Cela vous permettra de découvrir les nombreux services offerts dans votre région ou à votre bureau de district prochaine publication.

Certains des services et l'assistance offerte pourrait comprendre

- Faciliter l'intégration de la famille dans sa nouvelle communauté et l'aider à choisir un environnement qui réponde à ses besoins (garderie, école, services locaux, besoins spécifiques, etc.) ;
- Soutien à la transition d'une province à l'autre (permis de conduire, médecin de famille, garderie, etc.) ;
- Lorsque le rythme des opérations devient excessif, le CRFM peut aider à trouver des solutions de garde occasionnelle, de soins de répit, etc ;
- Fournir un accès aux services pour aider à gérer les problèmes de comportement des enfants et leurs réactions aux changements (déménagements, absences, réintégration) ;
- Servir d'intermédiaire avec les parents d'un membre lorsqu'ils sont inquiets, n'ont pas de nouvelles ou ont besoin d'être rassurés ;
- Faciliter le développement de réseaux sociaux et d'entraide par le biais d'activités visant à réduire l'isolement ; et
- répondre à toute autre demande d'information, d'orientation, d'aiguillage et de soutien visant à promouvoir le bien-être de la famille.

Comment accéder à ces services ?

Pour des raisons de protection de la vie privée, le CRFM ne peut pas contacter chaque personne ou chaque famille par le biais d'appels téléphoniques. Parlez-leur, voyez ce qu'ils ont à offrir, inscrivez-vous et donnez-leur vos coordonnées pour qu'ils puissent vous contacter, vous et votre famille. Les membres des FAC peuvent également fournir les coordonnées de leur famille et donner leur consentement à partir de leur salle d'attente lors de leur vérification annuelle de l'état de préparation.

**Enfin,
visitez le site cfmws.ca pour sélectionner votre communauté locale et découvrir les différentes façons de rester en contact.**



We Salute Our Fleet

**98.5
OCEAN**

TM

La FAC s'immerge à Tradewinds dans la belle Barbade

Histoires de défense

Les navires de la marine, les hélicoptères Black Hawk et plus de 30 motifs de camouflage différents ne sont pas typiques de la Barbade. Pourtant, pendant deux semaines au début du mois de mai de cette année, ils sont devenus des éléments incontournables de l'île, au même titre que les minibus colorés et les "coupeurs" de poissons volants.

L'exercice *Tradewinds* (Ex TW), l'effort annuel mené par le Southern Command des États-Unis pour aider à développer la préparation régionale aux côtés de la Communauté des Caraïbes et des partenaires internationaux, a connu un succès retentissant à la Barbade, le pays hôte de l'exercice 2024.

Issu d'unités situées d'un océan à l'autre, le contingent canadien a apporté son expertise en matière d'opérations de plongée, de formation médicale, de formation à l'aide humanitaire et aux interventions en cas de catastrophe, de commandement et de contrôle, ainsi que de processus de planification opérationnelle.

Le contingent canadien à Ex TW était dirigé par le lieutenant-colonel (LCol) Steve Hale de la 5e division canadienne.

"Il s'agit de l'un des exercices *Tradewinds* les plus importants de ces dernières années, qui met en évidence la volonté de la région d'assurer la sécurité et la résilience des Caraïbes. L'entraînement de plus de 1 200 personnes sur une île de 280 000 habitants, plus petite que la zone d'entraînement de Gagetown, a été un défi pour tous", a déclaré le Lcol Hale.

Le NCSM *Margaret Brooke*, qui navigue dans la mer des Caraïbes dans le cadre de l'opération Caribbe, s'est également arrêté sur l'île pendant une grande partie de l'exercice pour travailler avec des navires de huit autres nations sur une série de compétences maritimes importantes et combinées telles que le passage, le remorquage et le ciblage.

Le Canada a également fait valoir sa réputation de respect de l'environnement au cours de l'exercice grâce à une initiative

de deux jours menée en collaboration avec l'Alliance pour la restauration des récifs coralliens (Coral Reef Restoration Alliance - CORALL), une organisation locale à but non lucratif. Les plongeurs canadiens ont aidé à former les membres bénévoles de CORALL et les étudiants plongeurs des pays partenaires à la récupération des débris sur les récifs coralliens artificiels locaux, en apprenant au passage des choses sur le blanchiment des coraux et la réhabilitation des récifs coralliens.

Conformément à la politique de protection de l'environnement de la défense du Canada, ce travail a permis de souligner les engagements pris par les Forces armées canadiennes en faveur d'une bonne gestion de l'environnement dans le cadre de leurs opérations sur le territoire national et à l'étranger, tout en améliorant les compétences acquises au cours de l'exercice.

Dans toute la Barbade, les membres du contingent canadien ont été remerciés par les habitants et les touristes. Il y a une importante communauté canadienne à la Barbade, et vice versa, donc voir la feuille d'érable sur les épaules des membres du contingent a toujours été une agréable surprise pour les habitants de l'île. Même à des milliers de kilomètres de là, le contingent canadien s'est senti chez lui. Les Forces armées canadiennes sont reconnaissantes à la Barbade d'avoir accueilli l'exercice de cette année sur sa magnifique île et dans ses eaux incroyables.

L'exercice *Tradewinds* aura lieu l'année prochaine avec le pays hôte, Trinidad et Tobago.



En haut : Le matelot de 1ère classe Aaron Clark de l'unité de plongée de la flotte des Forces armées canadiennes pose pour l'appareil photo pendant l'exercice Tradewinds 24 (TW24), à proximité de la base Pelican des gardes-côtes de la Barbade. En bas : Les membres de l'unité de plongée de la flotte assemblent méticuleusement l'équipement de plongée en prévision de l'exercice TW24 à la base Pelican de la Garde côtière de la Barbade, le 2 mai. Photos : Quartier-maître de 2e classe Eduardo Jorge, Services d'imagerie de la 12e Escadre, Shearwater.

\$1,119,000 • 180 Caspian Dr. Royal Bay

4 Bedroom in Royal Bay

Lovely bright 4 bed 4 bath home in Royal Bay's new seaside community. Double garage with access off private lane, steps to parks, shopping and schools. Fully fenced yard for your pets and children.

Take the Virtual Tour!
bit.ly/4aue646

Call Shelly Reed Direct 250-213-7444

Sutton West Coast Realty
Sutton Group West Coast Realty
103-4400 Chatterton Way
Victoria, BC

First Responders & Military: \$20.00 Every Day!

Sullivan's BARBER SHOP

Seniors **\$20.00**
Regular **\$25.00**

Appointments Not Necessary **250 478 9424**

756 Goldstream Ave.
NOW OPEN: MONDAY TO FRIDAY 8:30 AM - 5:00 PM

E-FILE FROM \$90+GST

Top Shelf Bookkeeping Ltd.
Locally Owned & Operated Since 1994

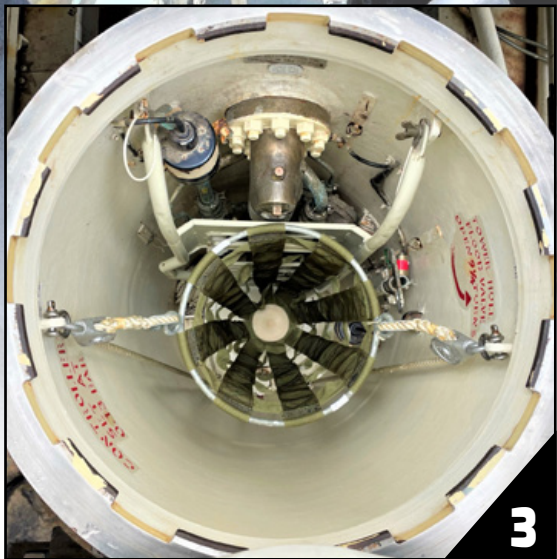
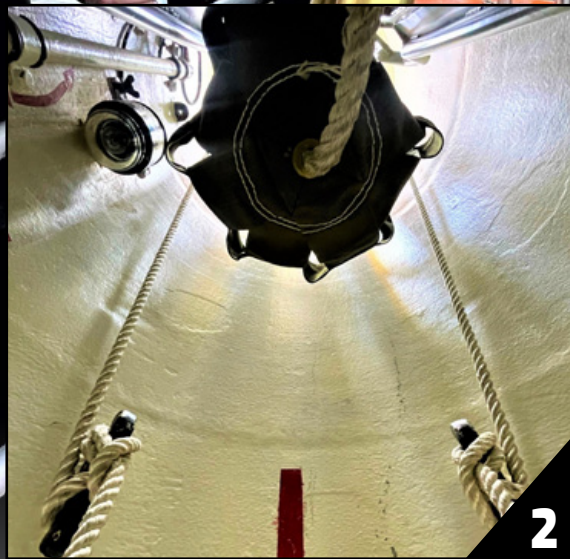
BOOKKEEPING & PAYROLL SERVICES AVAILABLE

2 CONVENIENT YEAR ROUND LOCATIONS

101-76 Gorge Road West
Victoria, BC V9A 1M1
250-388-9423

1253B Esquimalt Road
Victoria BC V9A 3P4
250-590-4050

Le NCSM Chicoutimi effectue un exercice d'affectation de nacelles



CANSUBFOR

Le NCSM *Chicoutimi* a effectué un exercice d'affectation de nacelles (RSU) à la fin du mois de mai.

Le Premier maître de 2e classe Nelson Harvey, organisateur de l'exercice et expert en la matière, a déclaré que l'exercice avait pour but d'enseigner aux sous-marinières comment apporter un conteneur de fournitures essentielles à bord d'un sous-marin bloqué au fond de l'océan.

Des membres de la Force sous-marine canadienne ont simulé l'insertion d'une capsule dans le compartiment d'évacuation de la tour d'évacuation avant du NCSM *Chicoutimi*.

En cas d'urgence, les membres à l'intérieur de la tour d'évacuation et, après avoir

scellé la tour, ouvrent un couvercle de l'intérieur. Une fois la tour inondée, les plongeurs de sauvetage placent la nacelle transportant les produits de première nécessité dans le sac. Les membres vidangent ensuite la tour et descendent les fournitures dans le sous-marin.

“Nous avons simulé l'arrivée de la nacelle dans le compartiment d'évacuation avant par la tour d'évacuation avant, comme si la nacelle était amenée par des plongeurs ou un véhicule télécommandé”, a déclaré le second maître Harvey.



Les éléments que la capsule pourrait contenir sont les suivants : des bougies d'oxygène, des rideaux d'hydroxyde de lithium (pour épurer le CO2), de la nourriture et des médicaments.

La nacelle des fournitures de sauvetage d'urgence (ELSS) est placée en toute sécurité dans le sac d'affichage installé dans la tour d'évacuation avant du NCSM *Chicoutimi*.

2,3. Sac d'affichage ELSS installé dans la tour d'évacuation avant du NCSM *Chicoutimi*.

Les membres de CANSUBFOR placent la capsule ELSS dans le sac d'affectation à bord du NCSM *Chicoutimi*.

Contexte : Des membres de CANSUBFOR préparent la nacelle ELSS pour le transfert sur le NCSM *Chicoutimi*. Photos fournies

Naden Gym Class Schedule

TIME	MON	TUE	WED	THUR	FRI
0630-0715	Force PT Strength Focus	Force PT Cardio Focus	Force PT Strength Focus	Practice Force Test	Force PT Cardio Focus
1205-1250	Spin	AquaFit	Functional Strength	Swim Skills	Mobility

DKYD Gym Class Schedule

TIME	MON	TUE	WED	THUR	FRI
1205-1250	Strength	Yoga on the Admiral's lawn	Strength	Spin	Cardio

5MIN QUESTIONNAIRE ABOUT:

CLASS SCHEDULE AT NADEN & DKYD GYM

QUESTIONNAIRE DE 5 MINUTES SUR :

L'HORAIRE DES COURS AU NADEN & DKYD GYM



Horaire des classes pour le gym Naden

TEMPS	LUN	MAR	MER	JUE	VEN
0630-0715	Force TP Force concentrer	Force TP Cardio concentrer	Force TP Force concentrer	Test de force (pratique)	Force TP Cardio concentrer
1205-1250	Cardiovélo	Aquaforme	Force fonctionnelle	Compéten ces en natation	Mobilité

Horaire des cours gym Dockyard

TEMPS	LUN	MAR	MER	JUE	VEN
1205-1250	Force	Mobilité (Pelouse de l'amiral)	Force	Cardiovélo	Cardio



Correction de la cause

du décès du stoker de 1ère classe Verne LeRoy Turner

FLS Scott Ferris

Officier/officière des affaires publiques du
NCSM *Queen Charlotte*

Au cours des célébrations tumultueuses du Jour de la Victoire en Europe (VE-Day) à Halifax, en Nouvelle-Écosse, dans le chaos et la confusion des festivités d'après-guerre, la réputation du stoker de 1ère classe Verne LeRoy Turner a été ternie par de fausses nouvelles suggérant qu'il était mort en buvant jusqu'à plus soif.

Cependant, des recherches récentes ont révélé que la mort de Turner était due à une insuffisance cardiaque causée par une infection plutôt qu'à un empoisonnement à l'alcool, rétablissant ainsi non seulement sa réputation, mais aussi l'honneur de son service dans la Marine royale canadienne (MRC).

Le parcours de M. Turner dans la marine a commencé en janvier 1944, lorsqu'il a rejoint la réserve des volontaires de la marine royale canadienne au navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Discovery*, la division de la réserve navale de Vancouver.

Après seulement trois mois au NCSM *Discovery*, Turner a été envoyé sur la côte atlantique pour suivre une formation de recrue navale au NCSM *Cornwallis* à Deep Brook, en Nouvelle-Écosse.

Au cours de son service, Turner a été affecté aux navires HMC *Asbestos* et *Rosthern*, tous deux basés à l'arsenal HMC de Halifax. À bord de son deuxième navire, Turner est promu soutier de première classe.

Le printemps 1945 est une période d'intense activité à Halifax, où les gens, les navires, les trains et le matériel s'affairent pour soutenir la poussée des Alliés en

Allemagne. Le jour de la Victoire en Europe apporte à la ville à la fois l'impatience et le chaos.

Si l'annonce officielle du 7 mai 1945 a été accueillie par les premières célébrations, elle a été suivie par des émeutes et des pillages à Halifax et à Dartmouth les 7 et 8 mai. Le chaos a rendu difficile l'enregistrement précis des faits entourant les événements de cette journée. De nombreux incidents ont été rapportés de manière inexacte.

Le dernier jour de la vie de Verne a été marqué par deux coïncidences. La première est que Verne s'est effondré et est mort dans une rue d'Halifax le jour même où les émeutes d'Halifax du jour de la Victoire en Europe ont commencé. La seconde est qu'il avait de l'alcool et du sang dans l'estomac lorsqu'il est mort.

Ces coïncidences sont devenues des éléments de désinformation qui ont été documentés par les autorités navales et provinciales et par les médias, ce qui a porté préjudice à Turner, à sa famille et à son service dans la marine.

La famille de Turner savait qu'il s'était effondré et était mort d'une crise cardiaque le 7 mai 1945. Elle a également su, grâce à une lettre du secrétaire du conseil de la marine, qu'il n'était pas lié aux émeutes du jour de la Victoire en Europe, car son décès était survenu avant le début des émeutes.

Cependant, l'association erronée entre les émeutes et sa mort a duré des décennies. La commission d'enquête a attribué sa mort à la jeunesse, à l'inexpérience et à l'intolérance à l'alcool. Les "effets de l'alcool" sont également mentionnés comme cause de la mort sur le certificat d'enregistrement du décès de la Nouvelle-Écosse.

Des enquêtes récentes menées par des chercheurs bénévoles, le capitaine de frégate (retraité) Arthur Hastings et le sous-lieutenant (retraité) Jody Doll, ont

permis de découvrir la vérité enfouie dans les archives historiques.

Les résultats ont révélé que la mort de Turner n'était pas due à un empoisonnement à l'alcool. Le rapport d'autopsie indique un cas de toxémie aiguë causée par des toxines bactériennes dans son système sanguin, entraînant une insuffisance cardiaque. Cette découverte, ainsi que la lettre du secrétaire du conseil naval, blanchissent le nom de Turner de toute implication dans les émeutes du jour de la Victoire en Europe et rétablissent ses états de service intacts au sein de la MRC.

Le commandant/commandante de Turner a écrit à la mère de ce dernier : "Sa perte est durement ressentie par tous les membres de l'équipage du navire qui le tenaient en haute estime pour sa bonne humeur et son dévouement au devoir".

Le stoker de 1ère classe Verne LeRoy Turner a été enterré avec tous les honneurs de la marine dans le cimetière de Vancouver (Mountain View).

Il est commémoré dans le Livre du Souvenir de la Seconde Guerre mondiale, dans l'édifice du Centre du Parlement à Ottawa, sur la plaque commémorative du NCSM *Discovery* et dans le livre "HMCS *Discovery* Roll of Honour 1939-1945" (Tableau d'honneur du NCSM *Discovery* 1939-1945).

Il a reçu à titre posthume quatre médailles de campagne qui témoignent de son service et de son sacrifice pour son pays.

L'histoire de Turner nous rappelle l'importance de l'exactitude historique et du respect de l'héritage de ceux qui ont servi avec intégrité.

Pour en savoir plus sur la vie du stoker de 1ère classe Verne LeRoy Turner, visitez le cénotaphe virtuel des marins citoyens.

Navy Rites for Vancouver Man

Stoker Verne LeRoy Turner, 18, son of Mr. and Mrs. V. L. Turner, 3460 East King Edward, who collapsed and died of heart



attack on the streets of Halifax V-E Day, is posted on the official Navy casualty list released today.

He was educated at General Wolfe, John Oliver High School and began an arts course at UBC. He was employed by Leek and Company, Ltd., at the North Van Ship Repairs and enlisted in February, 1944.

He had been on Atlantic Coast Patrol since August.

He was buried in Vancouver last Wednesday with full naval honors. Besides his parents he is survived by one brother and two sisters.

Vancouver Sun
25 May 1945, page 5

echo

AT ROYAL BAY



OCEANSIDE LIVING IN ROYAL BAY 2-BED + DEN FROM ONLY \$739,900^{+GST}

ECHO, Gablecraft Homes' newest collection of townhomes in Royal Bay, is turning heads. Choose from 2-bed + den, & 3-bed townhomes designed by award winning architects & interior designers. Discover exceptional natural beauty and convenient amenities, including scenic trails, parks, ocean views, nearby schools, and the bustling new retail hub - The Commons. **Register now at EchoAtRoyalBay.ca.**

echoatroyalbay.ca

GABLEcraft HOMES

L'équipage du futur NCSM Protecteur acquiert une expérience pratique à bord d'un navire allemand



Photo : Navire allemand Francfort-sur-le-Main. Photo fournie

Le navire allemand de ravitaillement de classe *Berlin* Frankfurt am Main est arrivé à Halifax le mois dernier après avoir quitté l'Allemagne avec à son bord des membres de l'équipage du futur NCSM Protecteur.

Le Commandant (Cdr) Landon Creasy, commandant/commandante entrant du NCSM Protecteur, a décrit l'échange comme une opportunité incroyable de familiariser l'équipage avec les nuances opérationnelles du futur Protecteur.

"C'est probablement l'une des meilleures expériences que j'ai vécues au cours de ma carrière", a déclaré le capitaine de frégate Creasy.

Il a souligné l'importance de comprendre la manutention et la structure organisationnelle du navire, en particulier le département du génie, qui reflète étroitement la structure du métier de technicien maritime de la Marine royale canadienne.

Cette expérience a permis d'acquérir des connaissances précieuses sur les opérations de réapprovisionnement et la gestion de cargaisons complexes.

Le Capitaine de frégate Creasy est enthousiaste à propos du futur NCSM Protecteur, qui renforcera la capacité du Canada à soutenir des missions militaires et humanitaires dans le monde entier.

Avec des fichiers de Notre marine aujourd'hui.



Nomination du NCSM Frédéric Rolette

La cérémonie de baptême du futur NCSM Frédéric Rolette a eu lieu le 26 mai à Halifax. Ce navire est le cinquième AOPV de la Marine royale canadienne.

Le navire porte le nom du lieutenant Frédéric Rolette, un officier né au Canada qui a servi dans la marine provinciale du Haut-Canada. Lorsque la guerre de 1812 a éclaté le 3 juillet, Rolette a agi immédiatement, capturant un navire américain avant que l'équipage n'apprenne que leur pays avait déclaré la guerre. Rolette a ensuite été un soldat influent dans plusieurs batailles. Il a été blessé à plusieurs reprises et est retourné au combat.

Blessé lors de la bataille de River Raisin, Rolette refuse de

quitter le champ de bataille.

"J'ai été choisi pour travailler avec cette arme", a-t-il déclaré. "Et ce serait un déshonneur durable pour moi de la quitter".

Datant de plusieurs siècles, le baptême d'un navire est ancré dans la tradition et est censé apporter chance et sécurité au navire et à son équipage.

La marraine du navire, Hélène Châtillon, descendante de Frédéric Rolette, a officiellement baptisé le navire en brisant une bouteille de vin mousseux contre la proue et en déclarant : "Je te nomme Frédéric Rolette. Bénissez ce navire et tous ceux qui y naviguent".

Avec des fichiers de Notre marine aujourd'hui.

Avez-vous le

*matériel
d'écriture ?*



Le Lookout est à la recherche de personnes qui souhaitent "s'exprimer" par écrit.

Si vous avez quelque chose à dire et que vous souhaitez collaborer, contactez Kateryna.Bandura@forces.gc.ca.

Il s'agit d'un poste bénévole



The War Amps

Protect your keys and support amputees with a War Amps key tag. The Key Tag Service can save you hundreds of dollars in replacement costs.



Order free key tags at waramps.ca

NDP

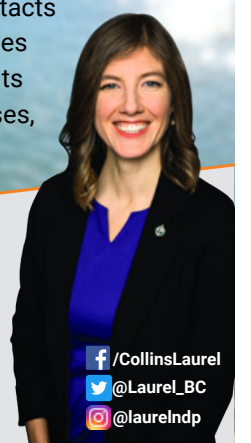
Here to provide the assistance you need.

Contact my office with your questions about:

- Phoenix payment issues
- Veterans Affairs Canada
- Service Canada and CRA
- Local and provincial contacts
- Immigration-related issues
- Federal COVID-19 benefits for individuals, businesses, non-profits.

Laurel Collins
MP for Victoria

Laurel.Collins@parl.gc.ca
250-363-3600



[/CollinsLaurel](https://www.facebook.com/CollinsLaurel)
[@Laurel_BC](https://twitter.com/Laurel_BC)
[@laurelndp](https://www.instagram.com/laurelndp)

JOUER

un monde meilleur



SBMFC

La toute première Journée internationale du jeu, qui sera célébrée le 11 juin, marque une étape importante dans les efforts déployés pour préserver, promouvoir et privilégier le jeu afin que tous les individus, en particulier les enfants, puissent en récolter les fruits et s'épanouir pleinement.

Au-delà du simple loisir, il s'agit d'un langage universel parlé par des personnes de tous âges, transcendant les frontières nationales, culturelles et socio-économiques. Cette passion commune favorise un sentiment de communauté et de fierté nationale.

Il favorise également la résilience, la créativité et l'innovation chez les individus. Pour les enfants en particulier, le jeu permet de nouer des relations et d'améliorer le contrôle, de surmonter les traumatismes et de résoudre les problèmes. Il aide les enfants à développer les compétences cognitives, physiques, créatives, sociales et émotionnelles dont ils ont besoin pour s'épanouir dans un monde en rapide évolution. Dans le domaine de l'éducation, l'apprentissage par le jeu a été reconnu comme une approche efficace pour impliquer activement les élèves dans le processus d'apprentissage. Il contribue à rendre l'apprentissage plus agréable et plus pertinent, renforçant ainsi la

motivation et la rétention de l'information.

La journée internationale crée un moment d'unité aux niveaux mondial, national et local pour souligner l'importance du jeu. Elle lance un appel en faveur de politiques, de formations et de financements visant à intégrer le jeu dans l'éducation et dans les communautés du monde entier.

Les services de bien-être et moral des Forces canadiennes sont fiers d'offrir aux familles des militaires des occasions de jouer. Nos services sont conçus pour aider les familles à relever les défis auxquels elles peuvent être confrontées en raison de la vie militaire et à tirer le meilleur parti des activités quotidiennes, comme aller au terrain de jeu ou au camp de jour. Nous sommes convaincus que lorsque les membres des Forces armées canadiennes prennent bien soin d'eux-mêmes et de leur famille, ils peuvent mieux réussir à la maison et au travail. Que les familles aient besoin d'inscrire les enfants à des cours de natation, d'améliorer leur conditionnement physique ou de se faire des amis dans une nouvelle communauté, nos services sont là pour les aider.

Visitez cfmws.ca/sport-fitness-rec/recreation-programs pour savoir comment vous pouvez trouver des occasions de jouer dans votre communauté, ou visitez facebook.com/PSP.SBMFC le 11 juin pour participer à notre concours célébrant le jeu.



Now Renting 1 & 2 Bedroom Apartments. Move-in Ready.

Just steps from the beach, trails, shopping and dining.

20 minutes to CFB Esquimalt



Visit RentRoyalBay.com to book a tour



VANTAGE
APARTMENTS
AT ROYAL BAY

PCRE group



CLASSIFIEDS

A LOUER

3 100 \$/mois le 15 juin ou le 1er juillet. La location se fait dans une unité familiale offrant 3 chambres à coucher et 1 salle de bain réparties sur deux niveaux, récemment rénovés. Les chambres et la salle de bain sont situées à l'étage, la cuisine, la salle à manger/salon et les rangements sont au rez-de-chaussée. Cette unité dispose d'un plan de vie principal ouvert, ensoleillé et lumineux, avec une terrasse sur toute la longueur dans un environnement privé et calme. Une buanderie commune est disponible au deuxième étage, ainsi qu'un espace de rangement sécurisé pour les vélos et les kayaks. Il y a également une place de parking. La propriété est située à la limite de Saxe Point à Esquimalt. Immeuble NON FUMEUR et CHIENS INTERDITS par le règlement de copropriété. Les parcs Macaulay Point et Saxe Point, le centre récréatif d'Esquimalt,

Archie Browning, la bibliothèque, l'école, les magasins de l'Esquimalt Plaza et bien plus encore sont facilement accessibles à pied. Pour plus d'informations, veuillez contacter le 778-888-9927 entre 9h00 et 19h00. Doit être en mesure de remplir le formulaire de demande et de fournir des références. 06/10

Maison entièrement meublée et équipée de 3 chambres et 2 salles de bain à louer dans un cul-de-sac à Langford. Grand garage, cour clôturée. A 200m du bus, 10ms à pied de G. Goose et du centre commercial Westshore. Bail de 1 an et plus. Pas d'animaux, 3 600 \$/mois + charges. Détails Liliane 819-992 3380. 06/03

SUITE DANS LANGFORD près de View Royal. Suite d'une chambre lumineuse, moderne, propre, privée et tranquille avec patio, appareils électroménagers. Lave-vaisselle, micro-ondes, laveuse et

sécheuse inclus. Quartier calme. Belle vue. Accès facile aux pistes cyclables. Parking disponible. Bail de 1 an, puis mois par mois. Interdiction de fumer, d'utiliser du tabac, d'avoir des animaux domestiques ou de sous-louer. Assurance du locataire avec preuve de couverture, références et preuve d'emploi obligatoires. 2 200 \$/mois meublé ou 2 000 \$/mois non meublé. Services publics et wi-fi inclus. Contacter Max par texto 613-449-2836 06/10

A VENDRE

Esquimalt - Maison avec logement de fonction - 5 chambres - 2 salles de bain - sur Wollaston St. Terrasse et cour arrière orientées vers le sud. 965 000 \$ Appelez Vicky 250-380-7323 06/03

**CALL NOW
TO RENT!**

1 MONTH FREE RENT!!

On a 13 Month Lease

252 Gorge Road East
1 & 2 Bedroom Apartments
Phone: 778-771-2362



**VOUS SOUHAITEZ
LOUER / ACHETER /
VENDRE / ANNONCER
QUELQUE CHOSE ?**

Pour faire de la publicité, contactez
Jazmin.Holdway@forces.gc.ca



Financière SISIP :

Vous préparer à des questions difficiles

Financière SISIP
Esquimalt

Que propose la Financière SISIP aux membres des forces armées et à leurs familles ?

Nous offrons trois excellents services aux membres actuels et retraités des forces armées :

1. La planification financière, qui englobe tout ce qui concerne l'investissement, la constitution d'un patrimoine et la planification de la retraite.
2. Des conseils financiers, qui concernent l'établissement d'un budget, les emprunts et toutes les autres questions financières auxquelles nos membres sont confrontés au quotidien.
3. L'assurance, qui consiste à placer une couche de protection autour des finances de votre famille.

Comment les membres doivent-ils se préparer financièrement à la relocalisation ?

Il est important de commencer à se préparer dès que vous apprenez que vous serez affecté. Ainsi, si des ajustements sont nécessaires, le temps jouera en votre faveur. Commencez par examiner vos dépenses prévues, puis comparez-les à vos sources de revenus.

Quel sera votre coût de la vie ? Avez-vous besoin de deux CAL ? Quel sera votre salaire net ? Votre conjoint travaillera-t-il ? Devrez-vous puiser dans vos économies ou votre crédit pour commencer ? Si vous avez besoin d'un coup de main, un conseiller financier de la Financière SISIP peut absolument vous aider.

N'oubliez pas non plus d'examiner vos polices d'assurance, car les choses peuvent changer, surtout si vous passez de la propriété à la location ou vice versa.

Des PIT pour faire face aux taux d'intérêt élevés et à l'inflation ?

Les notions financières de base sont utiles dans ces moments-là. Connaissez vos objectifs, votre situation financière et votre budget. Sachez ce que vous possédez et ce que vous devez. Si vous n'avez pas de fonds d'urgence, créez-en un, même s'il ne s'agit que de 25 ou 50 dollars prélevés sur chaque chèque de paie.

Examinez ensuite certaines des décisions qui se présentent à vous. Retenez vos achats importants, car vous ne voulez pas contracter de nouveaux crédits maintenant. Examinez votre prêt hypothécaire et demandez-vous si c'est le bon moment pour opter pour un taux fixe. Remboursez vos dettes si vous en avez les moyens. Mettez de l'argent supplémentaire sur les taux d'intérêt les plus élevés en premier.

Ensuite, examinez vos factures. Que pouvez-vous réduire ou supprimer ? Peut-être les fournisseurs de téléphonie mobile, les fournisseurs d'accès à Internet, les services d'abonnement. Pouvez-vous économiser sur les assurances ? Pouvez-vous économiser sur l'épicerie en achetant en vrac, en réduisant le gaspillage ou en planifiant les repas ? Pouvez-vous profiter des réductions offertes par la carte 1 des Forces canadiennes ?

Enfin, cherchez des moyens d'augmenter vos revenus. Il peut s'agir d'un travail à temps partiel supplémentaire, d'une petite entreprise ou d'une activité secondaire, ou encore d'une forme quelconque de revenu d'investissement.

VOUS ÊTES INVITÉS À NOTRE

B B B Q

D'APPRECIATION DES CLIENTS

**Jeudi
27 juin
11 h - 13 h
Champ Naden**

Rejoignez la Financière
SISIP ! Profitez de la
nourriture gratuite et
Tentez votre chance
au jeu de la vie de la
Financière SISIP.



Félicitations aux diplômés !

Diplôme de marin de première classe opérateur d'information de combat naval (RQ-S1 NCIOP) le 13 mai.

Présenté par le capitaine de corvette Greg Oickle.

Photos : Marin de 3e classe Mckayla Ryce, Services d'imagerie des FMAR(P)



Le matelot de 1ère classe Talya-Estrada reçoit son certificat de qualification de grade.



Le matelot de 1re classe Asis reçoit son certificat de qualification de grade.



Le matelot de 1re classe Beaton reçoit son certificat de qualification de grade.



Le matelot de 1re classe Carey reçoit son certificat de qualification de grade.



Le matelot de 2e classe Cheng reçoit son certificat de qualification de grade.



Le matelot de 1re classe Coward reçoit son certificat de qualification de grade.



Le matelot de 1ère classe Longueuy reçoit son certificat de qualification de grade.



Le matelot de 2e classe Rimzy reçoit son certificat de qualification de grade.



Le matelot de 1ère classe Amos reçoit son certificat d'achèvement du cours de qualification de grade.



Le matelot de 1re classe Amos reçoit son certificat de meilleur élève pour le cours de qualification de grade - matelot de 1re classe - opérateur d'information de combat naval.



L'administration de la BFC Esquimalt tient à souligner la réussite des deux premiers candidats qui ont terminé le programme d'apprentissage en milieu de travail des administrateurs des ressources humaines (ARH) à la salle des rapports de la base. Grâce à leur travail acharné et à leur dévouement, les deux diplômés ont maintenant obtenu leur première affectation en tant qu'ARH qualifiés. Félicitations pour vos accomplissements !

De gauche à droite : Les entraîneurs - le caporal Jackson et le caporal Nguyen, le superviseur du BOR - l'adjudant-maître Teixeira, les diplômés - l'aviateur Roy et le matelot de 3e classe Turcotte, l'officier responsable - le lieutenant de vaisseau Uddin, et le superviseur - le quartier-maître de 2e classe Davis. La photo : Matelot-chef Turcotte





CFB ESQUIMALT

NAVY RUN

BFC ESQUIMALT

COURSE DE LA MARINE

IT'S ALMOST HERE! C'EST PRESQUE ICI !

5 KM WALK OR RUN /
MARCHÉ OU COURSE DE 5 KM

JUNE 22 JUIN

10 KM RUN / COURSE DE 10 KM
KIDS RUN / COURSE DES ENFANTS

REGISTRATION FEES

IN PERSON - 5 KM & 10 KM

Mar. 31 - Jun. 14

\$34.65 - Active and Retired Military
and Dependants

\$39.90 - DND/NPF Civilians and Dependants

\$45.15 - General Public

LATE REGISTRATION - 5KM & 10KM

Can only be done at Race Package pick up

\$44.65 - Active and Retired Military
and Dependants

\$49.90 - DND/NPF Civilians and Dependants

\$55.15 - General Public

VIRTUAL - 5 KM & 10 KM

Apr 01 - Jun. 14 \$40.00

VIRTUAL AND IN-PERSON KIDS RUN

Registration not required for the Kids Fun
Run, however, go online to purchase your
technical t-shirt.

CHILDCARE

Back by popular demand! Childcare is available
for the main event for children 2yrs+.
Pre-registration required.

FRAIS D'INSCRIPTION

EN PERSONNE - 5 KM & 10 KM

31 mars - 14 juin

\$34.65 - Militaires en activité et retraités
et personnes à charge

\$39.90 - Civils du MDN/FNP et personnes à charges

\$45.15 - Grand public

INSCRIPTION TARDIVE - 5KM & 10KM

Uniquement lors du retrait du dossier de course

\$44.65 - Militaires en activité et retraités
et personnes à charge

\$49.90 - Civils du MDN/FNP et personnes à charges

\$55.15 - Grand public

VIRTUELLE - 5 KM & 10 KM

01 avril - 14 juin \$40.00

VIRTUELLE ET EN PERSONNE COURSE DES ENFANTS

L'inscription n'est pas nécessaire pour la course
amusante, cependant, inscrivez-vous en ligne pour
obtenir votre t-shirt technique !

DES SERVICES DE GARDE D'ENFANTS

De retour à la demande générale ! La garde d'enfants
est pour l'événement principal pour les enfants de 2
ans et plus. Inscription préalable requise.

NAVYRUNESQUIMALT.COM

REGISTER TODAY TO SECURE YOUR 2024 NAVY RUN TECHNICAL SHIRT!
INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI
POUR RECEVOIR LE CHANDAIL TECHNIQUE DE LA COURSE DE LA MARINE 2024!

SPONSORED BY / COURSE PARRAINÉE PAR



Consider a donation to
Soldier On when you
register. Pensez à faire
un don à Sans Limites
lorsque vous vous inscrivez.



SOLARIS



Solaris Summer Savings

70% Sold Out ↙

Featured Floor Plan

Glow | Unit 203

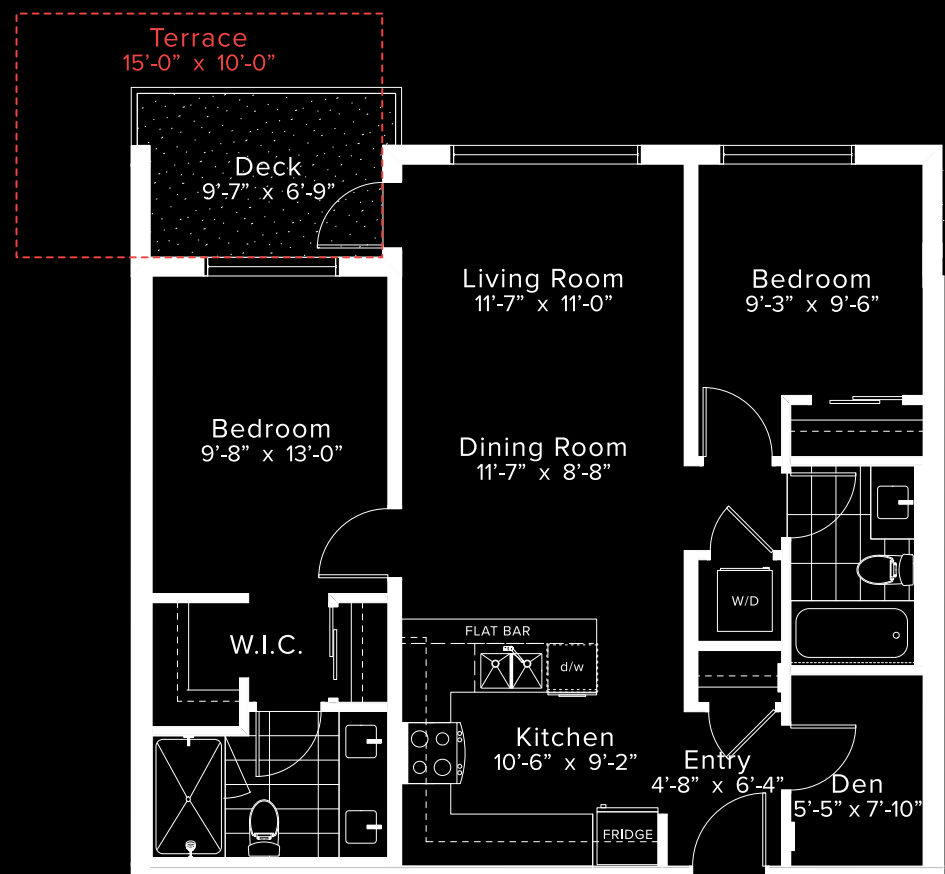
2 Bedroom | 2 Bath + Den

905 SQ. FT.

20 Minute Drive to CFB

~~\$599,000~~ ↙ New Price

\$569,000 +GST



Limited time offer, for details visit westhillsbc.com/solaris or contact us at info@westhillsbc.com



WESTHILLS HOMESTORE OPEN DAILY 12 – 4 PM | WESTHILLSBC.COM
1290 LANGFORD PKWY, LANGFORD, BC | 250 474 5899